

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШІНСЬКОГО»

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

збірник наукових праць

Одеса
2021

УДК:376
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ
Вченої Ради
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
(протокол № 7 від 25.03.2021 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ганчар І.Л. – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія».

Кисличенко В.А. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор – професор **Форостян О. І.**
Відповідальний редактор – доцент **Соколова Г. Б.**
Технічний редактор – викладач **Маматова З. Р.**

Члени редколегії:

Соколова Г.Б. – доктор психологічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Лещій Н.П. – доктор педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Арнаутова Л.В. – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Начинова О.В. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Притиковська С.Д. – кандидат педагогічних наук, завідувача СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

Григор'єва Л.В. – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 I-II ступенів Одеської міської ради Одеської області.

Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць, Одеса, / редкол. О.І. Форостя та ін. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. - 114 с.

УДК:376
ББК:74.00

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», 2021

3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16>
4. Про Національну поліцію: Закон України від 2 лип.2015 р. № 580-VII // Відомості Верховної Ради України. – 2015. - № 40-41. – С. 379.

Константинов Д. С.

ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ГРУПИ

Постановка проблеми. Всебічний гармонійний розвиток людини – об'єктивний процес, який зумовлюється не тільки вимогами сучасного виробництва, а й гуманною природою суспільних відносин, що надають однакові можливості для освіти, підвищення культурного рівня, розвитку здібностей, обдарувань і талантів.

В умовах науково-технічного прогресу зростає значення координації рухів, тобто прояву таких умінь людини, як-то: здатність швидко орієнтуватись у просторі; тонко диференціювати свої м'язові відчуття та регулювати міру напруження м'язів; швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища; здатність до збереження рівноваги.

Існує багато визначень поняття «координація рухів», але, не зважаючи на деякі відмінності, у всіх цих визначеннях є багато спільного.

Розвиток координаційних здібностей дозволяє організму людини більш економічно витрачати свої енергетичні ресурси за рахунок точного дозування рухів за часом, простором, за мірою напруження та розслаблення м'язів [2].

Наші спостереження свідчать про те, що вихованню координаційних здібностей у борців учбово – тренувальної групи приділяється недостатня увага. Про це свідчать дані тестування цієї рухової якості, які ми отримали в ході педагогічного експерименту.

Мета дослідження полягає у розробці експериментальної методики розвитку координаційних здібностей у борців учбово – тренувальної групи на заняттях.

На важливість питання формування у школярів ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересу, потреби займатися фізичними вправами наголошується в багатьох наукових працях з фізичного виховання Є.В.Андреєвої, Г.В.Безверхньої, Т.Ю.Круцевич та інші. Звертається увага на значення вікового періоду у формуванні потреби займатися фізичними вправами.

По Л. С. Виготському вищі, специфічно людські форми регуляції рухів народжуються в соціальному спілкуванні. Індивідуальний розвиток довільних рухів починається з того, що дитина вчиться підкоряти свої моторні реакції словесно сформульованим вимогам навколишніх. А вже потім слово, як засіб впливу однієї людини на інший, стає й засобом організації власного рухового поведіння.

Екстремальні умови життя й спортивної діяльності висувають підвищені вимоги до підкоркових центрів по керуванню рухами в нестандартних умовах. Ефективність цього керування виражається в точності рухів по просторових, тимчасових і силових параметрах, що й обумовлює «економічність» роботи. Люди з високим рівнем координаційних здатностей витрачають на виконання стандартної роботи менше часу й енергії. Подібна «економічність» обумовлена включенням у роботу м'язових груп, що безпосередньо беруть участь у реакції рухових актів [1].

Протягом навчального року на заняттях з боротьби удосконалюванню координаційних здатностей приділялася особлива увага. На початку основної частини заняття в експериментальній групі учні протягом 5-7 хвилин виконували в виявлених індивідуальних дозуваннях спеціальні вправи, постійно перевіряючи їхню точність методом контролю й самоконтролю.

Кількість вправ, які можуть бути використані, практично безмежно. Вони можуть бути із предметами й без предметів, проводитися повільно й швидко, у вигляді певних комплексів і ігор, впливати від більше простих, освоєних, до більше складного.

Основне положення в методиці розвитку координаційних здатностей у школярів – це систематичне й послідовне їхнє навчання новим різноманітним руховим діям (навичкам, умінням) і створення на цій основі більше складних форм координації рухів.

Тестами для виявлення динаміки цієї рухової здатності з'явилися наступні:

1. По просторово-силовому параметру на прикладі метання м'яча на точно задану відстань (10м) і стрибка з місця на точно задану відстань (70см.).

2. Силовий параметр виявлявся по відтворенню зусилля «впівсили» від максимально можливого на кистьовому динамометрі.

3. По тимчасовому параметру діти одержували завдання, дивлячись на секундомір і запам'ятовуючи тривалість 10-секундного інтервалу часу, потім по власному відчуттю часу відтворювати його при багаторазовому виконанні такого завдання.

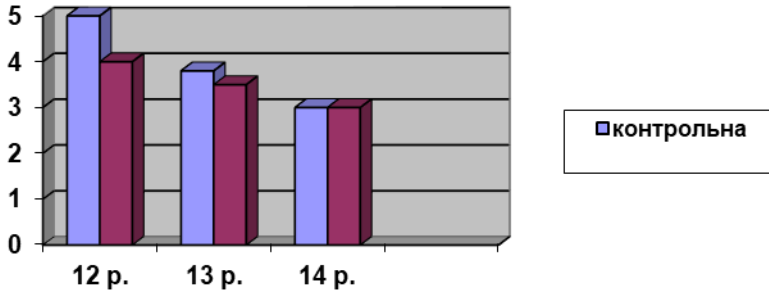
4. Оцінка здатності до утримання статичної рівноваги являє собою підтримка рівноваги на одній нозі (поза «ластівки») з заплющеними очима. Ресструють час утримання пози, с.

Експериментальна частина нашого дослідження проводилась в два етапи. На першому етапі був проведений констатуючий експеримент по виявленню рівня розвитку координаційних здібностей у борців середнього шкільного віку. На другому етапі в експериментальних групах протягом 6 місяців були вжиті запропоновані нами заходи покращення координаційних здібностей у борців середнього шкільного віку.

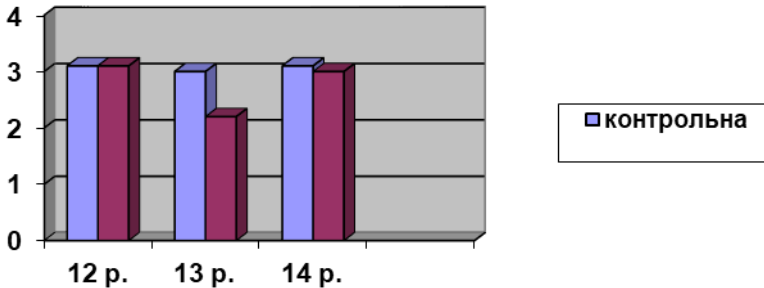
Аналізуючи динаміку точності рухів за трьома параметрами (просторовим, силовим та часовим) у дітей середнього шкільного віку за період формуючого експерименту слід відзначити, що у всіх випадках

помилки учнів при відтворенні заданих рухів зменшились (Мал.1). Але ступінь приросту точності рухів був неоднаковим як для борців різних груп, так і при відтворенні різних рухів (Мал. 2).

Мал. 1 Порівняльні результати контрольної та експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту за силовим параметром



Мал.2 Порівняльні результати контрольної та експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту у метанні м'яча.



Результати здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі зрівнялися з показниками контрольної групи, а деякі показники були вищими. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось.

Результати проведеного формуючого експерименту дозволили зробити **висновки:**

1. Ефективного розвитку спритності неможна досягти вживаючи відповідні вправи тільки під час проведення уроків, тим більш, що на кожному занятті неможливо відводити спеціальний час для цього. Це й послужило приводом для розроблення комплексу заходів сприяючих удосконаленню координаційних здібностей, що складається з 3 видів роботи: включення спеціальних вправ у розминку, систематичне проведення вправ

для розвитку координаційних здібностей під час уроків фізичної культури, вживання комплексів вправ для покращення показників вдома.

2. Дослідження координаційних здібностей у борців середнього шкільного віку на уроках з фізичної культури, сприяє раціональній побудові процесу фізичного виховання, спрямованого на загальний розвиток дітей та розвитку їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

3. Проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів з вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей дав позитивні результати, які дозволяють рекомендувати розроблену методику для вживання в інших класах та школах, а також для самостійних занять.

Список використаних джерел:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Ф и С, 1978. – 223 с.
2. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко – Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. – 336 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

Масунова О.В.

АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ ВИДАТНИХ ВЧЕНИХ ХХ СТОЛІТТЯ, ПРО ОСНОВНІ РИСИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Анотація: аналізуючи педагогічний досвід видатних учених ХХ ст., можна виокремити основні риси фізичного виховання тих часів: призначення фізичного виховання полягає у формуванні здібностей особистості; особливістю фізичного виховання є тісний зв'язок між фізичним і духовним розвитком

Ключові слова: фізична культура, інноваційні, ретроспективний аналіз, здоров'я та збереження життя .

*Людина, яка перестала займатись фізичними вправами, часто чахне,
тому що сила її органів послаблюється внаслідок відмови від руху.*

Авіценна

Осмилення існуючого стану психолого-педагогічної проблеми неможливе без аналізу теоретичної спадщини і досвіду видатних дидактів і педагогів-мислителів. Узагальнення творчих здобутків основоположників педагогіки дало змогу встановити, що найбільш глибоко окреслені питання проаналізовано у наукових працях І. Боберського, Г. Ващенко, І. Гербарт, М.Йорданського, П. Лесгафта, Г. Сковорода, В. Сухомлинського, К.Ушинського та ін. Оцінюючи внесок цих педагогів у розроблення теорії і практики виховання молодого покоління на принципах збереження і зміцнення здоров'я, психічного, морального та фізичного розвитку, розкрито низку завдань і поглядів на роль освіти і виховання, усвідомлено важливі